

# בגוף אני מבריאה: על התמות במודל ועל הקשר בין יוגה רגישה לטראומה לבין עיבוד המפגש עם הגוף בשיחה

ד"ר יעל יצחק-עידן

מהי יוגה רגישה לטראומה ומהם החיבורים האפשריים בין יוגה רגישה לטראומה לבין שיחה- במאמר זה אנסה לחדד את מהותה הייחודית של הסינרגיה בין היוגה הרגישה לטראומה לבין שיחה טיפולית, המתקיימת בתוך המודל **בגוף אני מבריאה**. טרם כניסה מעמיקה למודל **בגוף אני מבריאה** חשוב להבין כי בתוך מרחב היוגה הרגישה מתקיימים כמה אופני עבודה שונים;

מרחב העבודה עם יוגה רגישה לטראומה כולל כמה אופני עבודה שכל אחד מהן עונה על צורך מעט אחר. יוגה רגישה לטראומה (באופן פרטני או קבוצתי) ללא שיחה, שמה דגש על 'החזרת' הגוף ויצירת מערכת יחסים מיטיבה עמו כמו גם קבלת כלים לוויסות ולקרקוע. לצד אפשרות זו, ניתן לעבוד עם הגוף באמצעות יוגה רגישה לטראומה מתוך קשב למה שמספר הגוף לאור טראומה. עבודה כזו מבקשת לתת מקום לזיכרון הגלום בגוף. "זיכרון הוא שימור מושא ההתנסות"<sup>1</sup> כך ביוגה סוטר של פטנג'לי, משמע הזיכרון הינו מושא ההתנסות האופן בו אנו זוכרים את האירוע. חווית האירוע כנעים או כמעצים או כקשה היא חלק משמעותי מזיכרון האירוע. טראומה הינה פצע פיזיולוגי, ביטוי פוסט טראומה באים לידי ביטוי במערכות הגוף השונות: מערכת העצבים, המערכת ההורמונלית, החיסונית ומערכת העיכול. מיקוד התודעה בגוף, מאפשר לזיכרונות אודות הטראומה או ייצוג המקום בהווה לאור הטראומה והביטויים היומיומיים לכך לעלות ואף לבוא לידי ביטוי בשיחה. האפשרות לפגוש את הגוף לאור הטראומה יכולה להתרחש בעבודה פרטנית או בתוך הקבוצה הפיזיו-דינמית<sup>2</sup>: **בגוף אני מבריאה**.

**בגוף אני מבריאה** הינו מודל שפותח לעבודה עם פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת, המשלב יוגה רגישה לטראומה ושיחה קבוצתית כמרחב לעיבוד המפגש עם הגוף. המודל החל להתפתח ב 2007 על ידי ד"ר יעל יצחק עידן וד"ר אפרת הברון. הקבוצות של **בגוף אני מבריאה** מתקיימות בהנחיה משותפת של מורה ליוגה רגישה לטראומה ופסיכותרפיסטית מומחית בטראומה. הקבוצות נעות בין 16-24 מפגשים כאשר משך הזמן המוקדש לשיחה ומשך הזמן המוקדש לאימון היוגה זהה- כשעה עד שעה ורבע לכל אחד מהחלקים. מטרת הקבוצות של **בגוף אני מבריאה** הינה מפגש עם הגוף לאור פוסט טראומה או פוסט טראומה מורכבת. העבודה עם המודל נעה מתוך שבעת עקרונות היוגה הרגישה ולאור פרוטוקול של כעשרים תמות-נושאים גופניים סביבן נבנה האימון והן הציר סביבו מוזמנות המשתתפות לשתף בחוויית המפגש שלהן עם הגוף.

במודל **בגוף אני מבריאה**, מטרת הקבוצה הטיפולית הינה מפגש עם הגוף ועיבוד מה שעולה מתוך מפגש זה. השיחה אם כן מבקשת להתמקד בחוויית המפגש עם הגוף. במאמר זה, אראה כיצד התפתחה ההבנה אודות אפשרות השילוב בין היוגה לשיחה כמו גם ביחס למודל עצמו לאורך השנים; כשפיתחנו את המודל והתחלנו בעבודת השטח חיפשנו מודל עבודה המאפשר סטינג טיפולי מוחזק- זאת מתוך הבנת מורכבות המפגש עם הגוף בעבודה עם פוסט טראומה מורכבת. אחרי 17 שנות ניסיון התברר, כי למודל יתרונות נוספים עליהם אנסה לעמוד כאן. אתחיל אם כן מבראשית.

<sup>1</sup> 11.1 יוגה סוטר של פטנג'לי, תרגום אורית סן גופטה, הוצאת אור ים 1994

<sup>2</sup> ההשראה לכינוי סוג הקבוצה הטיפולית בגוף אני מבריאה המשלבת עבודה עם הגוף ושיחה דינמית אודות המפגש עם הגוף ממשה מילר שהשתתף בהשתלמות לעובדים סוציאליים שערכתי במרכז דימול- מרכז להשתלמויות לעובדים סוציאליים.

## מה מהות החיבור בין יוגה רגישה לשיחה ?

החיבור בין יוגה רגישה לטראומה לבין השיחה הטיפולית מחייב תשומת לב לשילוב בין שני העולמות הללו. אפשר להביט בחיבור הזה באופן תועלתני, משמע שימוש ביוגה כדי לייצר שקט, ויסות רגשי ותודעה רחבה באופן שמטיב עם השיחה הטיפולית. אפשר גם להשתמש ביוגה כאמצעי מוסת בסופה של שיחה טיפולית קבוצתית, כדי לצאת מהמרחב הקבוצתי באופן אסוף. אפשרויות אלו משתמשות ביוגה כדי לייצר כר פורה להעמקת התהליך הטיפולי. סינרגיה כזו, יכולה להיות מאוד אפקטיבית אולם אינה מאתגרת את גבולות וחוקיות המהלך הטיפולי בשיחה הקבוצתית ואינה ממצה את ההבטחה הטיפולית ביוגה הרגישה לטראומה ואת הפוטנציאל הטמון בשילוב בין שניהם.

היוגה הרגישה לטראומה מבקשת 'להחזיר' את הגוף ולבנות עמו מערכת יחסים מיטיבה. טראומה שקשורה קשר הדוק בגוף, מייצרת יחסים מורכבים עימו. יחסים אלו יכולים לבוא לידי ביטוי בנתק מהגוף בכללותו, נתק מאזורים שונים בגוף, רצון לפגוע בגוף כתולדה של אשמה וגועל וכן הלאה. הרצון אם כן לפגוש את הגוף, להחזיר את הגוף ואף לחתור לחוויית גוף אחד ושלם, לקבלת כלים לזיוסות וקרקוע והרצון לייצר מערכת יחסים מיטיבה עם הגוף היא השדה בו פועלת היוגה הרגישה לטראומה.

המודל בגוף אני מבריאה משלב בין יוגה רגישה לטראומה לבין שיחה קבוצתית טיפולית. השילוב בין היוגה הרגישה לבין העיבוד בשיחה, מאפשר לתכנים העולים מתוך הגוף ביחס לטראומה ומחיריה היום, לבוא לידי ביטוי ולקבל מקום ועיבוד משמעותי. השיחה בתום אימון היוגה הרגישה מבקשת להתמקד בחוויית המפגש עם הגוף, הגדרת המטרה כזו מייחדת את המודל בגוף אני מבריאה. בתחילת התהוות המודל חיפשנו דרך עבודה המאפשרת יצירת סטינג טיפולי מוחזק, לאור הבנת מורכבות המפגש עם הגוף בעבודה עם פוסט טראומה מורכבת. כך נולדו התמות- נושאים גופניים המהווים ציר מרכזי באימון. אימון היוגה הרגישה בתוך המודל בגוף אני מבריאה נסוב סביב נושא גופני. הנושא הגופני יכול להיות מקום בגוף, למשל ידיים או רגליים או גב. או לחילופין נושא גופני כמו קצוות ומרכז או "להרגיש מבפנים" לעומת "להרגיש מבחוץ". עם השנים והניסיון המצטבר הבנת הפוטנציאל הטמון בתמות כמו גם חשיבות הסינרגיה בין היוגה הרגישה לעיבוד המפגש עם הגוף העמיקה מאוד. במסגרת מאמר זה אני מבקשת לדון בארבעה נושאים. ראשית, אציג את התהוות המודל בגוף אני מבריאה ובתוכו כנדבר חשוב את התמות, אופן התהוותן והרציונל בשימוש בהן.

**שנית**, אדון בקשר בין כוונה לזיכרון בתוך העבודה עם התמות. עקרון הכוונה, הינו אחד מעקרונות האימון בויג'נאנה יוגה ורלוונטי מאוד לעבודה עם התמות המייצרות מיקוד בכוונה בתוך האימון ומאפשרות לזיכרון הטבוע בגוף לעלות מתוך איכות עבודה זו.

**שלישית** אתאר את הגילוי המרגש במהלך הדרך: 'הגוף המדבר'. 'הגוף המדבר' הינו דרכו של הגוף לדבר בתכנים דומים בהתאמה לתמות המוצעות בפרוטוקול המודל בקבוצות שונות לאורך השנים.

**רביעית**, אחדד את המרחב המתאפשר מתוך השילוב בין היוגה הרגישה לבין עיבוד המפגש עם הגוף בשיחה ויתרונותיו המשמעותיים בעבודה עם פוסט טראומה ופוסט טראומה מורכבת ביחס לסוגיית המבט והעדויות.

אתחיל מבראשית: כיצד נולדו התמות בתוך המודל בגוף אני מבריאה:

ב 2007 כשהתחלנו לפתח את המודל חששנו מאוד מהאתגר הטמון במורכבות המפגש עם הגוף. בתחילת הדרך היוגה הרגישה לטראומה לא הייתה דבר ידוע בארץ. בסל ואן דר קולק החל לעבוד עם דיוויד אמרסון 7-8 שנים קודם לכן. ספרו של בסל ואן דר

קולק נרשם בגוף<sup>3</sup> לא התפרסם עדיין.<sup>4</sup> סוג עבודה זה היה בחיתוליו. הפעלנו את המודל לראשונה בתוך מרכז הסיוע לנפגעות אונס ותקיפה מינית בירושלים ובעת ההיא, אנחנו כמו צוות המרכז דאז בראשות יעל בלה-אבני, חששנו מהקושי במפגש עם הגוף בעבודה עם פוסט טראומה מורכבת במיוחד על רקע פגיעה מינית. ההבנה שהגוף זוכר הייתה נקודת המוצא שלנו ומתוכה הבנו גם את הפוטנציאל של העבודה עם הגוף וגם את המורכבות. מתוך ניתוח המורכבות הגענו למסקנה, כי נשים שמגיעות לקבוצה טיפולית המשלבת יוגה רגישה לטראומה ושיחה, מתמודדות עם שלושה אתגרים חדשים ומאתגרים.

ראשית, **המפגש עם הגוף**. עבור נשים שעברו פגיעה מינית, המפגש עם הגוף הוא מאתגר. הגוף המחזיק את זיכרון הפגיעה הינו מרחב מורכב. התחושה כלפיו יכולה לנוע בין ניתוק לבין ניכור והזנחה, לבין האשמה וגועל ועד שנאה ופגיעה עצמית. עצם המפגש עם הגוף הינו משימה מורכבת ויתרה מזאת המפגש עם הגוף יכול בהחלט להציף טריגרים כואבים שעלולים לייצר פלאשבקים ודיסוציאציה. הפגיעה כרוכה לרוב במנגנון הגנה של ניתוק ולכן החיבור אל הגוף הוא מלאכה מאתגרת.

שנית, **היוגה כשפה חדשה** ובלתי מוכרת. בשנים האחרונות יותר ויותר נשים מגיעות לקבוצות שלנו עם היכרות כלשהי של אימון יוגה. לעיתים הן פגשו אותה באשפוז או במסגרת טיפולית. לרוב המפגש היה מיטיב והן מגיעות לקבוצה של **בגוף אני מבריאה** מתוך הבנת הפוטנציאל הטמון בה. יחד עם זאת עדיין רוב הנשים, נפגשות עם היוגה בפעם הראשונה. אימון היוגה שונה מאימון גופני כמו ריצה או אימון כושר כזה או אחר. ביוגה, חלק מהותי מהאימון הינו קשיבות לגוף. זוהי שפה חדשה ומאתגרת במיוחד למתמודדות עם פוסט טראומה מורכבת הקשורה בגוף.

שלישית בתוך המודל **בגוף אני מבריאה**, מתקיים **שילוב בין יוגה רגישה לבין שיחה**. בשיחה אנחנו מבקשות לעבד את חווית המפגש עם הגוף. הקשב למה שהגוף 'מדבר' ותרגום התחושות למרחב מילולי רגשי, הנם מרחב חדש ובלתי מוכר, לא רק למשתתפות אלא גם למורות ליוגה - הרגילות לעבוד בעיקר עם הגוף או למטפלות, הרגילות לעבוד בעיקר מתוך שיחה על המרחב הרגשי.

נשים המצטרפות לקבוצה טיפולית של **בגוף אני מבריאה**, מתמודדות עם שלוש 'שפות' חדשות ומאתגרות. מתוך הבנת האתגר לצד הרגישות והקושי להיפגש עם הגוף, התגבש הצורך בחיפוש אחר כלי שיוכל להקל. כך נולדו התמות. התמה הנה נושא מארגן שסביבו נבנה אימון היוגה הרגישה והוא נקודת המוצא לשיחה. במודל **בגוף אני מבריאה**, אנחנו מתחילות כל מפגש בהצגת תמת האימון טרם תחילת אימון היוגה הרגישה. התמה תהיה תמיד גופנית והאימון נבנה סביב התמה ומחזיר אליה תשומת לב במהלכו. התמה כאמור יכולה להיות מקום בגוף (למשל רגליים) או נושא גופני כמו קצב. אין תמות של איברים פנימיים בגוף וגם לא איברי מין.

לרוב אנחנו מתחילות את העבודה עם קבוצה חדשה בתמת הרגליים. הבחירה ברגליים נובעת מתוך ההבנה שהעבודה עם הרגליים בעלת פוטנציאל לקרקוע ולוויסות וכי לרוב הרגליים הן מקום פחות מניע טריגרים. העבודה עם הרגליים בתחילת הדרך תואמת גם את הגיון ההוראה היוגית. האימון הראשון יהיה אימון המתמקד ברגליים ובתשומת לב אליהן. חשוב מאוד לציין, כי ההנחיה היא לתשומת לב לרגליים ולא להכנסת פרשנויות או הנחה שמנח זה נעים ומחזק יותר או פחות. בסיום האימון נגלגל מזרונים, נעבור לשבת במעגל ונזמין את המשתתפות לספר איך היה המפגש עם הרגליים.

התמות מייצרות סטינג מוחזק יותר ומהוות כמעין פנס בתוך מערה חשוכה. קל יותר להיפגש עם הגוף כאשר המבט תחום לאזור מסוים. קל יותר להתאמן כאשר הקשיבות

<sup>3</sup> באסל ואן דר קולק, **נרשם בגוף מוח נפש וגוף בריפוי מטראומה**, תרגום איריס רילוב, פרדס הוצאה לאור, 2021

<sup>4</sup> הספר הנפלא של דויד אמרסון ואלזבת הופר היה לנו לעזר רב: Davis Emerson, Elizabeth Hoper, PhD. *Overcoming Trauma through Yoga. Reclaiming Your Body.* North Atlantic Books, Berkeley California

ממוקדת באזור מסוים. בתוך מסגרת עבודה עם פוסט טראומה במיוחד על רקע פגיעה מינית, יש חשיבות לכל מה שעשוי להדק את מסגרת הביטחון בתוך המרחב הטיפולי ולהקל על משימת המפגש עם הגוף שגם כך היא קשה ומורכבת. הסטינג המוחזק מסייע לנשים שמגיעות לקבוצה ולא פחות מהן גם למנחות.

עם השנים הבנו כי לתמות כוח רב יותר מהיותן פנס בתוך אי הוודאות ובסיוע ליצירת סטינג טיפולי להפחתת החרדה.

## **תמות, עקרון הכוונה וזיכרון**

לעיתים דווקא מתוך תיחום והגדרה, התודעה מצליחה להתמקד באופן אפקטיבי יותר. בתוך אסכולת ויג'נאנה, אותה אני מתרגלת, אחד מעקרונות האימון הינו עיקרון הכוונה. עיקרון הכוונה מכוון להתמקדות בנושא חקירה כלשהו- למשל באפשרות לנוע מתוך הרפיה, או בהעמקת הבנת השתרשות, או בפרט כלשהו שרלוונטי לתנחות מסוימות וכ"ו. וכך בכל פעם שהתודעה בורחת למחשבות ולמקומות אחרים ניתן, להחזיר את התודעה לריכוז בנושא או במקום בו החלטנו להתמקד. בשעה שאני נגשת לאימון מתוך כוונה להרפות, או לחקור את השתרשות הרגליים או להתאמן מתוך תשומת לב לנשימה, האימון הופך עמוק יותר. הכוונה מסייעת לתודעה לנוח או אם היא נעה ונדה למצוא עוגן בהחזרת הקשב למוקד הכוונה. מתוך איכות ממוקדת זו המבט נפתח ומתרחב ומתאפשרת חקירה מעמיקה. איכות זו דומה למה שקורה לנו כשאנו מביטים בתמונה תלת ממדית. היכולת להצליח לראות את תלת הממד מתרחשת מתוך התמקדות בנקודה אחת. בנוסף לכך פוסט טראומה מאופיינת לרוב בחרדה ובתודעה קופצנית ולא שקטה. אימון מתוך כוונה ברגליים למשל, עוזר בהתמקדות, מסייע להחזיר את תשומת הלב הנוודדת שוב ושוב בחזרה אל הרגליים. מיקוד הכוונה באזור מסוים מסייע אם כן להשקטת תנודות התודעה, אימון שרלוונטי לכולנו ואפקטיבי מיוחד למתמודדים עם חרדה ו/או פוסט טראומה. בו בעת, מיקוד התודעה במקום, למשל רגליים, מסייע לקשיבות וחקירה של מה שעולה מתוך המקום בו אנו ממקדות את התודעה. בקבוצה טיפולית בה מונחת הזמנה לפגוש את הגוף, מיקוד התודעה במקום מסוים, מאפשר לזיכרונות לעלות מתוך המקום, מאפשר לחוויית גוף לעלות מתוך המקום ומתוך אלו גם לתובנות הקשורות להתמודדות היום יומיות של המשתתפות. שני אימונים זהים במרכיביהם עם כוונה שונה לגמרי ייצרו חוויה שונה תכלית שינוי עבור המשתתפות.

אעבור כעת לנדבך השלישי- הגוף המדבר- התגלית שלא ציפינו לה בתוך העבודה עם התמות.

## **הגוף המדבר**

התמות נולדו כדי לענות על צורך לייצר מרחב טיפולי מוחזק ובטוח יותר והן אכן מייצרות מרחב כזה ומסייעות לנשים המשתתפות בקבוצה לצלוח את המשימה המורכבת של המפגש עם הגוף כאשר בו זמנית הן מתמודדות עם אתגרים נוספים כמו המפגש עם היוגה ותרגום הגוף למרחב המילולי.

עם הזמן, קבוצה אחרי קבוצה, שמנו לב שהנושאים העולים מתוך התמות דומים מאוד. בתחילה חשבנו שזו מקריות אולם לאורך זמן הבנו שיש כאן דפוס. ההבנה שהגוף מדבר תכנים שונים בהתאם לתמות המתמקדות באזורים שונים, למשל רגליים או ידיים או בנושאים גופניים שונים למשל קצוות ומרכז או מעברים, חיזקה אותנו בהבנה שכדאי להרחיב את האימון ולגעת בעדינות ומתוך התאמה באזורים שונים בגוף. ההבנה שהגוף מדבר מתוך אזורים שונים ושישנה התאמה בין התכנים העולים ממקומות אלו בקבוצות שונות ורבות, חיזקה אותנו בבחירה שלא להגביל את האימון למספר תנחות מצומצם.

אציג כעת בקצרה מה עשוי לעלות בתוך אימון ממוקד תמה בווריאציות שונות בקבוצות של בגוף אני מבריא, אדגים זאת דרך הסתכלות על שלוש תמות: רגליים וידיים וקצב.

בעבודה עם תמות ניתן לזהות שלושה סוגים של התייחסות:

1. תחושות וחוויות גוף.
2. חיבור חוויות אלו לאתגרים ביום יום.
3. זיכרונות קונקרטיים העולים מתוך מקום בגוף.

אציג כעת תכנים משותפים שעולים בקבוצות רבות סביב שלוש תמות: רגליים, ידיים וקצוות ומרכז:

## **רגליים:**

תחושת גוף: מתוך המפגש עם תמת הרגליים, מתגלה חווית גוף כללית. המשתתפות מספרות על תחושה שאין רגליים, שהגוף מתחיל בקודקוד ומסתיים בצוואר, או מתחיל בקודקוד ומסתיים בבטן. לעיתים יש רגליים, אבל הן מאוד חלשות. לעיתים יש רגליים חזקות. לעיתים יש רגליים חזקות אך אין כפות רגליים. המפגש עם הרגליים מעורר מבט על חווית גוף ובחינה של מה אני מרגישה ומה לא. זהו מרחב בו נפגוש היבטים של דיסוציאציה גופנית, כלומר אזורים שאין בהם תחושה כלל או שיש בהן תחושה אחרת.

עבודה בתוך אימון היוגה הרגישה לטראומה עם דגש על השתרשות בתוך עבודת הרגליים מעוררת שיחה אודות השורשים המשפחתיים, על הפגיעה ככזו שפגעה בשורשים ויצרה תחושת התחלה פגומה, לעיתים לחוסר הרצון להשתרש כדי שתמיד אפשר יהיה לנוע ולברוח. השורשים יכולים להתחבר לכמיהה לשורשים שמסמלים כוח וציבות. עבודה המשלבת מגע ברגליים תעורר לרוב קושי לגעת, תחושת לכלוך במגע והרצון לשטוף ידיים, היעדר תחושה ברגליים.

חיבור הרגליים לחוויית היום יום שלי: עבודה עם הרגליים מעוררת לרוב שיחה על האופן בו אנחנו עומדות בעולם. כמה אנחנו יציבות וכמה אנחנו אסרטיביות. זה יכול לבוא לידי ביטוי בשיחה על האופן בו אני לא עומדת מול הבוס או מול בן/בת הזוג שלי או מול הילדים שלי. לחליפין זה יכול לבוא לידי ביטוי שבוע או שבועיים אחרי תחילת ההשתתפות בקבוצה כאשר משתתפות מספרות שחוויית רגליים עוצמתיות וכפות רגליים נוכחות, מאפשרת להן עמידה אחרת בעולם, תוך הבאת דוגמאות ספציפיות מסיטואציות חיים שונות. לעיתים יותר רחוקות, הקבוצה תביא תכנים קשים יותר סביב רגליים, למשל תחושה לא נעימה בירכיים המבטאת קושי הקשור לפגיעה. בדרך כלל תכנים יותר טעונים לא יעלו במפגש הראשון, אלא יחכו למפגש שני ואילך. לקבוצה מנגנון הגנה בריא והכניסה לשיח תהיה בדרך כלל הדרגתית. אם הקבוצה נעה מהר מידי, המנחות יכולות לסייע לווסת. יתרה מזאת, התמות מסייעות לנו להאט את הקצב או לצלול לעבודת עומק בהתאם לצורך ולמצב הקבוצה והמשתתפות.

זיכרונות קונקרטיים שעולים בעבודה עם תמה: לעיתים יכולים לעלות תכנים וזיכרונות סביב רגליים או כפות רגליים. למשל משתתפת שנזכרה כיצד אבא שלה הכריח אותה לכסות את כפות הרגליים כדי לשמור על צניעות, לצד הפגיעה המתמשכת שלו. או זיכרון על שיעורי ריקוד בהם נשברה אצבע מתוך האימון הכואב ולא טופלה בשל הקושי לקבל עזרה והחשש מגורמים רפואיים.

## **ידיים:**

עבודה עם ידיים מייצרת אימון מאתגר יותר. מדובר בתנוחות מאתגרות יותר הדורשות התחזקות והתעצמות של הזרועות וחגורת הכתפיים. יחד עם זאת אפשר להתאמן בתמת הידיים בהתאמה לקבוצה וליכולות של המשתתפות. ניתן ל"סמן" את הידיים

בעדינות או לנוע לתרגול אינטנסיבי יותר. סוג האימון מותאם ליכולות של המשתתפות, אבל בו בעת חשוב לתת מקום לידיים בתוך מהלך הקבוצה הטיפולית דווקא לאור התכנים העולים מתוך תמה זו בקבוצות השונות.

תחושת גוף: הידיים שלי חלשות, חשבתי שהידיים שלי חלשות אך גיליתי אחרת. חשבתי שהידיים שלי חזקות וגיליתי להיפך. הבחנה בין כפות ידיים לזרועות.

חיבור הידיים לחוויות היום יום שלי: העבודה עם הידיים בתוך היוגה מפגישה אותנו עם מידת היכולת שלנו. מתוך כך עולה שיח על מקומות של יכולת ומקומות של היעדר יכולת ולצד זה עולה לא פעם קול של חוסר רצון לחזק את הידיים מתוך חשש מהתקפנות שמצויה בנו. למשל חוסר הרצון להתחזק מתוך החשש שהכוח יהיה בשימוש לא נכון ואף תוקפני כלפי הילדים שיש או שיהיו. הידיים מביאות את מרחב היחסים עם הסביבה, לרוב יחסים בין אימהות לבין בנות או בנים ומורכבות המגע עם הילדים. כאשר הידיים מגיעות בזמן שהקבוצה נמצאת בשלב התפתחותי בטוח מספיק תהיה תנועה אל עבר נושאים מורכבים, תמת הידיים תעורר שיחה על מיניות: האם תיתכן מיניות טובה אחרי פגיעה, זהות מינית וקשיים סביבה, קושי בתוך מיניות למצוא את הקול שלי מול הקול של בן/בת הזוג. בתחילת הדרך לא ציפינו שהידיים יביאו שיחה על מיניות. דווקא מתוך ההפתעה התעוררה תשומת ליבנו לתכנים העולים מתוך התמות השונות והדפוס החוזר על עצמו בתכנים אלו בהתאמה לתמות הנוכחות באימון.

חיבור הידיים לזיכרונות: הידיים מביאות לקבוצה שיחה על הפגיעה (הידיים שפגעו) שיחה על חוסר האונים (הידיים שלא עצרו את הפגיעה). התגובות של הסביבה כמו המשפחה, אמא, החברה מסביב (הידיים שלא החזיקו כראוי אחרי הפגיעה).

## **קצב:**

תמת הקצב בקבוצה קשורה מאוד ביחסים. היא מעלה למשל בקבוצות שיחה אודות הקצב שלי לעומת הקצב של העולם. שיחה כזו תנוע בדרך כלל על הציר של הצורך להתאים את עצמי לקצב שאינו מדויק לי או הקושי לזהות את הקצב שלי לאור הקצב החיצוני. בתקופות בהן ישנו סטרס אקוטי למשל מלחמה או בתקופת הקורונה בה היה ריחוק חברתי, יכולה להיות שיחה על המצב החיצוני הכאוטי שמייצר תחושה שסוף סוף אני מתואמת עם הקצב הכללי.

השיחה אודות הקצב יכולה להתחבר אל הדינמיקה שמתרחשת בקבוצה עצמה. לשל בקצב בו מתאים לי או לא מתאים לי לחשוף קושי ומורכבות בקבוצה או הקצב בו אני יכולה או לא יכולה להכיל קושי ומורכבות שמישהי אחרת מביאה לקבוצה. בתוך כך, עד כמה אני נאמנה לקצב שלי או מתחשבת בקצב של אחרות ופחות נאמנה לקצב שלי. התנועה המהירה או האיטית בהעדפת של הקצב עשויה להתחבר לתובנות משמעותיות על עצמינו או הבנה של תהליכי שינוי.

תמת הקצב מאוד משמעותית ובמקביל למשמעות שלה כשלעצמה, לעיתים נוכל להביא את התמה הזו לקבוצה כתמה שמסייעת בוויסות מתוך הרפלקציה ביחס אליה בתוך הדינמיקה הקבוצתית. אם למשל יש קושי בקבוצה מכיוון שחלק ממשתתפות הקבוצה נעות קדימה מהר בחשיפת קושי ותכנים לא קלים זה מכביד על אחרות, תמת הקצב תוכל לסייע. השיחה אודות הקצבים השונים ומרחב המורכבות שעולה מתוכם מאפשר מבט לא מאשים ולא אשם ובו בעת מודעות עמוקה יותר למורכבות ותנועה עדינה יותר בתוך הקבוצה.

למודל בגוף אני מבריאה יש כעשרים תמות ופרוטוקול של סדר של התמות במפגשים שתלוי כמובן גם באורך הקבוצה (התמות נלמדות לעומק בתוך ההכשרה של בגוף אני מבריאה). קבוצה של 16 מפגשים תהיה שונה בתכנון שלה מקבוצה של 12 מפגשים או מקבוצה של 24 מפגשים. בתוך העבודה בקבוצות בגוף אני מבריאה, לעיתים נשנה את סדר התמות מתוך קשב למה שהקבוצה צריכה. למשל בקבוצה שנעה מהר מידי ובאופן לא מוסת במפגשים הראשונים, נשנה את הסדר ונעבור לתמה שמאפשרת

ויסות למשל מרכז או מרכז וקצוות, תמה שבדרך כלל נגיע אליה בשלב מאוחר יותר בקבוצה. ההחלטה על כך מתקבלת לרוב מתוך ניתוח המהלך הקבוצתי בהדרכה משותפת לשתי המנחות.

התמות אם כן מאפשרות לגוף לדבר בבהירות. מיקוד התודעה באזור-נושא משקיט את התודעה ומאפשר קשב עמוק למה שהגוף מספר מתוך המקום הספציפי בו מונחת הכוונה. מתוך הקשב אנו מגלות, כי אזורים בגוף מחזיקים תכנים, ומיקוד התודעה במקום הזה מביאה את התכנים הללו לידי ביטוי. לצד אלו התמות מייצרות מרחב טיפולי מוחזק המאפשר את עומק השיחה הזו.

## המבט כעדות והשיחה כעדות

צביה זליגמן מתארת את היות המטפלת עדה לסיפור הפגיעה בטיפול בפוסט טראומה או בפוסט טראומה מורכבת כפן משמעותי וחשוב כמו גם בניית הנרטיב של הטראומה כאירוע שיש לו התחלה אמצע וסוף<sup>5</sup> במאמרינו אודות המבט<sup>6</sup> המרפא הוספנו את המבט על הגוף כשכבת עדות נוספת ומשמעותית מאוד. הגוף, שהינו לא פעם מקום התרחשות הטראומה, זוכר. המבט על הגוף כמרחב עדות והקשב לדיבורו של הגוף משמעותיים מאוד. המבט על הגוף מהדהד מבט ויניקוטיאני של אם-מבט-סביבה. המורה ליוגה רגישה לטראומה מבקשת לראות אם כואב או לא נוח או מאתגר. היא מביטה בגוף ומבקשת לראות בדיוק במרחב שבו לרוב היעדר מבט איפשר את הפגיעה או לא עצר אותה. מבט זה מייצר טרנספרנס שעולה מתוך חווית הגוף והמבט אודות חווית הגוף.

השיחה, המבקשת להתחקות אחר חווית הגוף, הנה רובד נוסף של עדות. היכולת להרגיש מה עולה מתוך המפגש עם הגוף ואז לתת מילים לתחושות ולהדהד אותן בתוך קבוצה או בעבודה פרטנית הנה רובד משמעותי נוסף של עדות. עדות שלי עצמי על גופי, על הסיפור שנובע ממנו לצד היכולת שלי לתת לעדות הזו קול ומילים ולקבל את עדות הקבוצה, עדות המורה ועדות המטפלת. העדות כרובד בשיחה מתוקפת בתגובות הנשים בקבוצה אלו לאלו, בשותפות גורל, הבנה עמוקה, אמפטיה, הומור ואחוות נשים עמוקה. הסינרגיה, המתאפשרת מתוך החיבור בין עבודת הגוף ביוגה הרגישה לטראומה לבין השיחה הממוקדת בחוויית הגוף, מייצרת עדות רב שכבתית.

מדוע יש צורך בתמות? אולי אפשר למקד את השיחה בחוויית הגוף גם ללא מיקוד בתמה כזו או אחרת? מניסיוני בהנחיית ובהדרכת קבוצות, השיחה אודות המפגש עם הגוף הינה שיחה מאתגרת. לרוב נראה ניסיון לחזור לדפוס השיחה המוכרים בקבוצות טיפול דינמיות. ברירת המחדל **אינה המפגש עם הגוף ואינה השיחה על מה שעולה מהגוף**, מרחב שיחה זה הוא מרחב מאתגר ולכן תהיה נטייה להימנעות ממנו. השיחה על המפגש עם הגוף חדשה, מאתגרת ולכן התמיכה והמיקוד בה חיוניים.

השיחה מתוך הגוף מייצרת סדק ואפשרות לספר את הסיפור באופן שונה. מתוך היכולת לספר את הסיפור אחרת, עולה ביתר שאת גם האפשרות לתנועה ולשינוי. יתרונו של מרחב עבודה זה, המחבר בין יוגה רגישה לבין עיבוד התכנים בשיחה, נובע דווקא מהיותו חדש ומפתיע. מתוך הזווית החדשה מתאפשרת יציאה מהנרטיב הרגיל שנבנה על הטראומה ומתאפשר משהו חדש.

<sup>5</sup> זליגמן, צביה (2004). **תהליך העדות בטיפול בטראומת גילוי העריות: גילום מחדש ועיבוד הטראומה ביחסי העברה וההעברה-הנגדית**. מתוך: הסוד ושברו, סוגיות בגילוי עריות. עורכות: זהבה סולומון וצביה זליגמן. עמ' 240-256.

בהיעדר תמה, נראה בקבוצות שתי נטיות מרכזיות: האחת, חזרה אל השיח שלא מתמקד בגוף. השנייה, כמה כיוונים שונים לחוויית הגוף של משתתפות הקבוצה. במצב כזה ההנחיה מאותגרת בכמה כיווני ההתייחסויות ומכאן קושי ביצירת העמקה באחד מהם. לחליפין מצב כזה מחייב את המנחות 'לבחור' נתיב מסוים להעמקה ולא לבחור כמה וכמה אפשרויות אחרות. מצב כזה עלול לייצר תחושה של תחרות בקבוצה על הכיוון שנבחר להעמקה. התמות מגדירות מרחב ולכאורה מייצרות צמצום, אולם למעשה מאפשרות העמקה והתרחבות.

## לסיכום

המודל בגוף אני מבריא מאפשר חיבור לגוף לאור טראומה ועיבוד התכנים שעולים מתוך המפגש עם הגוף בשיחה קבוצתית. הגדרת המרחב ככזה המכוון לאימון רגיש לאור טראומה והאפשרות לעבד בשיחה את התכנים העולים מתוך הגוף מייצרת חיבור שלם שהוא חיוני וחשוב בעיקר לאור העובדה שפוסט טראומה מורכבת מאופיינת בפרגמנטציה. פוסט טראומה מייצרת פיצול- אם בין התודעה לבין הגוף; אם בין אברי הגוף השונים; אם בין פיסות הזיכרון השונות אודות הפגיעה או רצף הזיכרון בכלל. מכאן, עבודה המייצרת חיבור משמעותית מאוד. המודל בגוף אני מבריא מאפשר חיבור בתוך הגוף, אל הגוף ובין המרחב הריגשי והתודעתי לבין הגוף.

החיבור יכול להתאפשר אם נעבוד באופן ממשי עם הגוף כמרחב עצמאי שיש לתת לו את המקום ולהכיר בחשיבותו. לא די לדבר על הגוף, לא די להרגיש מה קורה בגוף בתוך מרחב טיפולי. יש חשיבות לעבוד עם הגוף ממש ולצד זאת אם אפשר, לסנכרן איכות זו עם עיבוד המפגש עם הגוף בשיחה. אם נמשיל זאת למבט על אגם יפה- ישנו הבדל תהומי במבט על האגם, תיאורו, מבט בוחן על סביבתו, לבין חווית הטבילה באגם וממנה, העברת התחושות לתובנות מילוליות. טראומה מורכבת כמו סוגים רבים נוספים של טראומה שוכנת זכורה בגוף, האפשרות לעבוד עם הגוף ומתוך הגוף להקשיב ולבטא את מה שעולה ומתוך הגוף לייצר שינוי, היא אפשרות מרגשת.